**Carciofi alla romana**

***Ricetta:***Portata: [Contorni](http://lazio.cucinaregionale.net/portate/contorni)

Il nome di questa ricetta racchiude in se tutto ciò che si deve sapere. Anch’essa nata a nei limiti del ghetto romano, questa pietanza è diventata propria della tradizionale cucina della capitale. Ecco a voi i carciofi alla romana.

******

***Ingredienti per 4 persone***

* 8 [carciofi](http://lazio.cucinaregionale.net/il-carciofo)romani
* 1 spicchio d’aglio
* 1 limone
* Menta romana,
* 2 dl di olio extravergine d’oliva,
* prezzemolo
* sale
* 50 gr. di pangrattato

***Preparazione***

La prima cosa da fare è pulire i carciofi avendo cura di togliere le foglie esterne più dure ed effettuare un movimento a spirale con un coltello tagliando dal fondo verso l’apice del carciofo. Abbiate inoltre cura di tagliare parte del gambo lasciandone appena 4 centimetri.

Togliete la barbetta all’interno del carciofo allargando lo stesso con le mani e aiutandovi con il coltello, ed una volta finito, ponete i carciofi in acqua e limone per almeno 10 minuti.

Nel frattempo tritate l’aglio, il prezzemolo e la mentuccia insieme, unendo un filo d’olio, del sale ed il pangrattato. Aiutandovi con un cucchiaino riempite il carciofo con la farcitura appena preparata.Prendete poi un tegame antiaderente e poneteci i carciofi a testa in giù aggiungendo l’olio restante e fateli scottare per circa due minuti. Aggiungete poi tanta acqua da coprire fino alla metà della testa del carciofo, aggiugete il sale e coprite tutto con un coperchio. Fate cuocere  a fuoco moderato.  Controllate i carciofi: entro trenta minuti dovrebbero essere pronti, senza bisogno di ulteriore cottura.

Serviteli accompagnati dal sugo di cottura ed ancora caldi.